



手把手教你怎么安排暑假生活

建议家长合理安排 不要“废掉”孩子的暑假

为什么一个暑假对于孩子而言这么重要呢？这大概是因为暑假给孩子的学校生活按下了“暂停键”，孩子从统一的教育、统一的作业中超脱出来，有了更多的业余时间，并可以自由选择如何度过这些自由时间。简单地说：在学校所有孩子都在学，而在假期有些孩子玩、有些孩子学、有些孩子睡大觉、有些孩子开眼界，这差距就在这些不同的选择中拉开了。

越来越多的家长因为意识到这个问题，在暑期给孩子报了许多培训班或者留了一大堆家庭作业，整个暑假弄得比上学还辛苦。可是开学以后，孩子却还是老样子，丝毫没有“逆袭”的迹象。这是因为孩子有限的学习时间，被家长的错误安排浪费了。

“疲劳战术”废掉了孩子

有个朋友曾沾沾自喜地说，自己上小学的女儿可以一整天待在书桌旁写作业，虽然效率不清楚，但是孩子很能坐得住。但孩子“呆”在书桌旁的这些时间，真的能带来学习上的进步吗？至少据我所知，她的女儿成绩在班里只能说是中游偏下。

“疲劳战术”的问题在于，看上去孩子一直在学，事实上没效率、更没效果。据研究，三四岁宝宝，每次只能集中注意力3~5分钟；到了五六岁，仅可以集中注意力10~15分钟；要等到10岁以上，孩子注意力集中的时间才能超过30分钟。

本来想通过长时间的学习实现逆袭，事实上除了增加孩子对学习的“厌恶感”以外，根本没有带来多少进步。所以这样的学习，不但是在浪费宝贵的时间，还养成了孩子“混时间”的坏习惯，简直是“废掉”孩子的最快方式。

“阳光普照”浪费了时间

把姐弟俩都培养进入哈佛大学的哈佛大学妈妈于巾帼就曾谈起，她在培养孩子练琴的时候，不像其他人那样每天只练半小时，而是每天安排了2小时。因为只有足够的投入，才能产生效果。她的孩子在这样的投入下，也多次获奖。

许多家长在假期，把孩子的时间平均分配，让这些时间“阳光普照”在孩子的每个小短板上。这样“阳光普照”式安排往往把孩子弄得挺累，却没效果，因为孩子花在每个方向的时间都不够。这才是时间上最大的浪费。

相反，如果孩子整个假期的业余时间都在练字，那么到新学期他的作业整洁质量一定有长足的进步；如果孩子每天都练几百个口算，那么新学期数学考试的计算题，可以不必再花精力了。

和风细雨的什么都练练，不如“聚焦”在孩子的一两个短板上。投入足够的精力、重拳出击，才能让孩子在假期里取得“看得见”的进步。

用“疲劳战术”或者“阳光普照”的方式安排孩子的假期，可能还不如让孩子彻底放松身心玩一玩。花了时间学习还没效果，实在是“废掉”孩子的最好方法。那么那些进步很大的孩子，又是如何安排暑假的呢？

案例一 人生最重要的“傻功夫”

三年级的小光视力下降得很厉害，去儿童医院检查为假性近视，需要多休息恢复视力。等到期末考试结束，小光的父母给孩子量身打造了“不用眼”假期。不但把家里的pad等电子设备全部锁上，连电视机顶盒也锁起来了。

不但如此，小光的父母还跟老师商量，为小光量身定做了“不用眼”作业，孩子每天的作业是跟着录音机读英语、算口算。父母还给他买了许多有声书，孩子通过听的方式读了十多本童话、名著。两个月下来，孩子不但视力恢复正常，语文成绩也提升不少。

分析：小光父母的目标非常明确，所有的安排都是为了孩子“恢复视力”。为此连作业都可以跟老师沟通，可以说态度坚决。至于语文成绩提升，只是“无心插柳”罢了。而这个暑假的“傻功夫”对于孩子一生都意义重大，不但是因为他阻止了视力的下降，更重要的是，孩子知道为了一个明确目标，可以打破常规，全力以赴。这样的认识本身就会让孩子受益匪浅。

案例二 “谢谢家长的配合”

一年级家长会上，小宇因为课堂作业不整洁被几个老师点了学号。暑假的时候，小宇父母开启了“练字”假期。每天不但安排了半小时硬笔、半小时软笔字的练习，还要求所有的作业也必须按照练字的要求写。

一个假期练下来，开学后小宇第一次完成的数学作业，老师在孩子的课堂作业后面写了一句“谢谢家长配合”。这大概是对假期安排最实际的认可了。

分析：平时功课紧张，孩子总是希望快点完成作业，所以难免会把字写得“飞起来”。而暑假时间充裕，作业可以慢慢写，就更适合养成孩子良好的写字习惯和作业习惯。所以如果您觉得自己的孩子作业整洁度有问题，利用暑假是个不错的主意。

另外，对于大一点的孩子，在暑假练字的时候可以直接使用白纸，让孩子练习一行字的位置和间距。这样练下来，在没有“格子”的试卷上，孩子更容易把答案排版漂亮。

案例三 “语文学习小能手”

星星有些偏科，数学和英语都还不错，语文却总是刚刚及格。所以上个暑假，父母定制了“语文”假期。星星父母既没有让孩子做许多阅读题，也没让他背作文选，而是制定了阅读、日记、读后感的假期三重奏。

星星父母也把电子产品和电视机顶盒锁起来，给孩子留了五本小小说，每天安排3次超过一小时的阅读时间。每天晚上跟孩子讨论书中的情节，了解孩子的读后感。同时，还要求孩子每天写日记，日记内容包括天气的描写、自己的心情描写、当天的见闻三方面。经过这样的强化训练，孩子在开学后语文考试从六七十分进步到90分以上，还获得了“语文学习小能手”的称号。

分析：许多家长帮助孩子提升语文成绩，都是通过做阅读题、刷卷子、背作文完成的。但是这样的方式虽然看起来“快”，却不扎实。要建筑高楼大厦，光靠漂亮的屋顶是没有用的，关键还得打好地基；孩子的学习成绩，光靠刷题是上不去的，还得下一些“傻功夫”。而语文的阅读、写作、语言表达正是这样的傻功夫，这些可不是靠刷题能够完成的。过了这几道关卡，完成一定的积累，孩子自然会在语文的学习中找到乐趣，越来越出色。

孩子暑期安排金律

- 1.抓住一个或者两个重点方面，所有学习时间、学习内容围绕着重点开展；
 - 2.制定适合自己孩子的独特学习方案；
 - 3.不刷题，下“傻功夫”，把基础做牢固。
- 暑假是“学渣”逆袭的最佳机会，您是否已经帮孩子制定了计划？也许孩子“学霸”人生起飞的起点，就在这个暑假呢！

